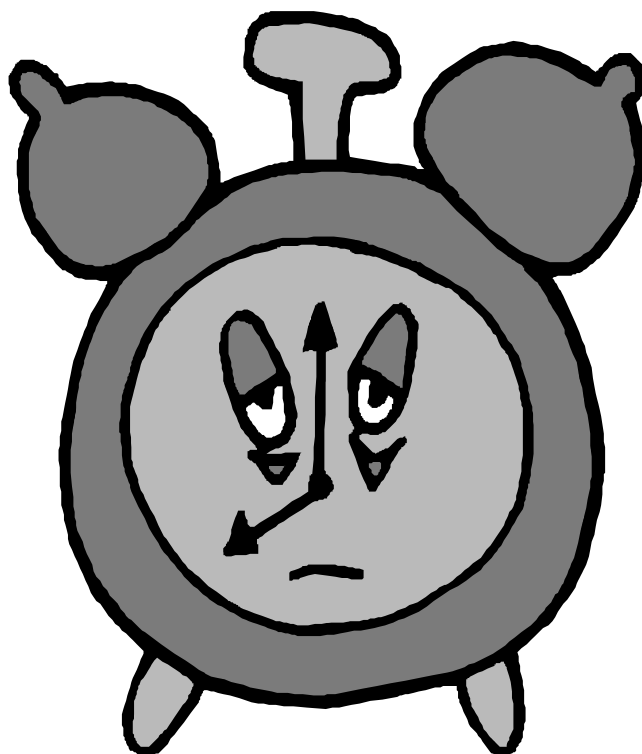


مشاكل النوم

SLEEP PROBLEMS



دليل مساعدة ذاتية

Heart of Birmingham Teaching



Primary Care Trust

كيف سيساعدني هذا الدليل؟

إذا كنت تعاني من مشاكل في النوم فإن هناك أشياء يمكنك القيام بها لمساعدتك على النوم. كما توجد أماكن يمكنك الحصول على مساعدة من خلالها.

هذا الدليل سوف يعرض لأشياء يمكنك القيام بها بنفسك لتحسين الأمور، ويزودك بمعلومات حول الأماكن التي يمكن أن توفر لك النصيحة والدعم.

يعاني الناس من مشاكل نوم متنوعة ومختلفة ويدلون بتعليقات مثل:

"أستيقظ عدة مرات خلال الليل، وببساطة لا أستطيع أن أحصل على نوم ليلي جيد."

"رغم أنني أذهب للفراش وأحاول النوم، أظل مستلق في حالة يقظة أفكر في أشياء، وأمل أن أنام، ولكن هذا لا يحدث."

"أستغرق ساعات قبل أن أنام بالفعل، ولا أكاد أدرك أنني قد نمت يكون قد حان وقت استيقاظي."

"دائماً أشعر وكأنني لم أنم جيداً، وأشعر طوال النهار بتعب شديد، ورغم ذلك عندما يحين وقت النوم، ورغم شعوري بالتعب إلا أنني استغرق ساعات قبل أن أنام."

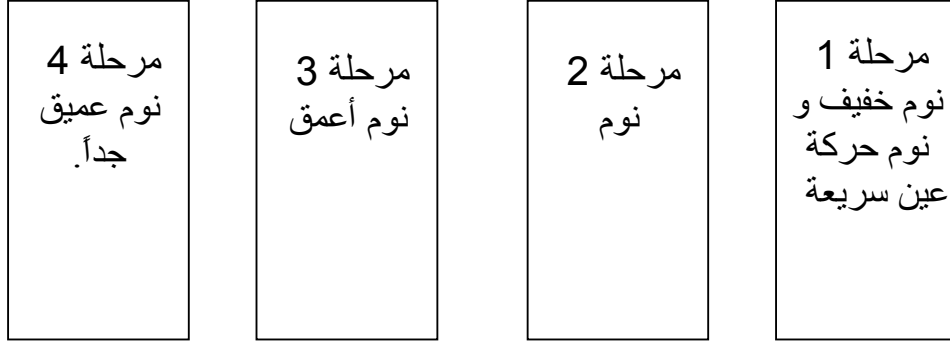


دورة النوم

نمر خلال نومنا بدورات تتراوح بين النوم الخفيف والنوم العميق أثناء الليل.

النوم ينقسم إلى قسمين:

- نوم حركة العين السريعة - وهذا يحدث مرات كثيرة أثناء النوم الواحدة في الليل، وخلالها تحدث أحلامنا.
- نوم بدون حركة عين سريعة - وهذا يحدث على أربعة مراحل، يكون النوم في كل مرحلة أعمق من سابقتها حتى نصل إلى المرحلة الرابعة حيث يكون النوم عميقاً جداً.



الناس أثناء النوم يدخلون ويخرجون في كلا النوعين المذكورين، فأتثناء نوم بدون حركة عين سريعة ينتقلون بين المراحل الأربعة علواً وهبوطاً، وقد يستيقظون أثناء الليل، ثم يعودون للنوم ويدخلون في دورات النوم من جديد.

حقائق عن النوم:

- 1 في المتوسط 7 – 8 ساعات في الليلة كافية بالنسبة للبالغين.
- 2 مقدار النوم يختلف باختلاف السن، فعلى سبيل المثال، الأطفال الرضع يحتاجون إلى نوم أكثر بكثير من البالغين، ولكن بعد سن الخمسين فإن مقدار متوسط النوم الذي يحتاجه الإنسان يمكن أن ينخفض إلى 6 ساعات.
- 3 مقدار النوم يختلف باختلاف السن، ولكنه أيضاً يختلف وفقاً لمقدار الأنشطة التي نقوم بها في حياتنا. فعلى سبيل المثال، الشخص النشط جداً ولديه أطفال يرعاهم قد يحتاج إلى نوم أكثر مقارنة بشخص أحيل على المعاش وهو بذلك أقل نشاطاً، لذلك فهو لا يحتاج إلى كثير من النوم.
- 4 عندما يمر شخص ما بأوقات مقلقة في حياتهم، كوقت الامتحان، أو اختبار القيادة، أو وظيفة جديدة، الخ، فإن فقدان النوم لليلة، أو النوم فقط لسويغات قليلة في عدة ليال، أمر شائع. هذا ينبغي ألا يتسبب في ضرر خطير، وبمجرد انتهاء القلق يعود الناس للنوم كما اعتادوه من قبل. **لكن** إذا استمر فقدان النوم حتى بعد زوال القلق، فهذا يمكن أن يؤدي إلى مشاكل أخرى، مثل الشعور بالتعب، أو الضجر، أو الهيجان، أو صعوبة في التركيز، وما إلى ذلك. وهذا يمكن أن يكون خطيراً جداً إذا كان الشخص يقود سيارة أو يعمل على ماكينة، ويمكن أن يسبب مشاكل في البيت وأثناء القيام بالأعمال اليومية.
- 5 فالذين يعانون من نقص النوم باستمرار هم أكثر عرضة لارتكاب أخطاء والقيام بأشياء غير معقولة.
- 6 إن نقص النوم يمكن أن يؤثر على الهرمونات وعملية حرق الدهون وكذلك على السلوك.
- 7 مشاكل النوم شائعة جداً خاصة عند النساء، والأطفال، ومن هم فوق سن 65 عاماً. فمن الطبيعي أن يعاني الشخص من مشاكل في النوم في مرحلة من مراحل حياتهم.

مشاكل النوم الشائعة:

مشاكل النوم شائعة وعادية معاً. وهي تختلف من شخص لآخر، حسب العمر ومدى نشاط.

ألق نظرة على القائمة التالية، وضع إشارة في المربع إذا ظننت أن أيّاً منها ينطبق عليك.

☐ أجد صعوبات في الخلود إلى النوم حالما آوي إلى فراشي. أستغرق ساعات قبل أن أخلد للنوم فعلاً.

☐ نومي خفيف وغالباً مشوش.

☐ لا توجد لدي أي مشكلة في الخلود إلى النوم، لكنني أستيقظ خلال الليلة ولا أستطيع العودة للنوم مرة أخرى.

☐ أستيقظ مبكراً جداً وأجد صعوبة في العودة للنوم.

من المهم أن تعرف نوع مشكلة النوم التي تعاني منها حتى تتعامل معها.

مشكلتك مع النوم

انظر إلى الأسئلة التالية وضع إشارة مقابل تلك التي تنطبق عليك. هذه طريقة مفيدة في تحديد العوامل التي تساهم في مشكلتك مع النوم.

☐ هل عندك أي مشاكل طبية أو آلام جسمية؟

☐ هل تتناول أية أدوية؟

☐ هل تشرب كحول، أو قهوة، أو شاي، أو تأكل قبل النوم؟

☐ هل تأخذ سنة من النوم خلال النهار؟

☐ هل حدث تغيير في روتينك اليومي، كالعمل بالمناوبة؟

☐ هل أخبرك أحد أن شخيرك عالٍ ومتقطع؟

☐ هل تحدث معك نوبات نوم لا تتحكم بها خلال النهار؟

☐ هل أنت قلق، أو متوتر؟

الجزء التالي ينظر بالتفصيل في الأسباب المحتملة لمشاكل النوم.

ما الذي يمكن أن يسبب مشاكل النوم؟

كبر السن:

- 1 حين يتقدم الناس في السن تقل حاجتهم للنوم ويصبح نومهم خفيف ومتقطع.
- 2 يميل كبار السن لأخذ سِنَات نوم قصيرة خلال النهار، مما يقلل من حاجتهم للنوم في الليل، مما قد يحدث اضطراب في أنماط نوم الناس.
- 3 لكن إذا كنت لا تنام على الإطلاق فهذا يمكن أن يتسبب في قلق وضيق يسهمان بدورهما في مزيد من قلة النوم.

الكوابيس:

- 1 يمكن أن يسببها القلق، أو التوتر، أو الاكتئاب.
- 2 ويمكن أن تحدث نتيجة الإقلاع عن التدخين، أو الكحول أو المخدرات.
- 3 قد تأتي الكوابيس بعد صدمة في الحياة مثل حادث خطير أو موت حبيب.

الحاجة لدورة المياه:

- 1 خلال الليل يمكن أن يشوش النوم بسبب حاجتك لاستخدام دورة المياه؛ يمكن أن تحدث مشاكل إذا لم تتمكن من العودة للنوم بعد قضاء حاجتك. وهذا قد يجعلك تشعر بالضيق.
- 2 الحاجة للذهاب لدورة المياه خلال الليل يكثر عند الذين في سن 65 وفوق، بالإضافة إلى أوقات أخرى من الحياة مثل أثناء الحمل.

الألم:

- 1 من يعاني من ألم كالصداع، أو ألم الظهر، أو الروماتزم، أو التهاب في المفاصل قد يجد صعوبة في النوم بالليل.
- 2 قد يركز الناس تفكيرهم في الألم بسبب ما يحدثه لهم من أوجاع فيقلقون بسبب ذلك ولذلك لا يستطيعون النوم.
- 3 إذا كان الألم يتسبب في مشاكل خطيرة، فينبغي أن ترى طبيبك العام.

الحزن على فقد عزيز:

- 1 إذا فقدت شخص قريب لقلبك بموت أو انفصلت عنه بطلاق سوف تحزن مما قد يؤثر على نومك.
- 2 الحديث عن أحاسيسك قد يساعد، انظر إلى قائمة خدمات الإرشاد الموجودة في هذا الدليل. كما يوجد "دليل الحزن على فقدان عزيز" ضمن هذه السلسلة، اطلب نسخة من طبيبك العام أو موظف الصحة العقلية.

التوتر/القلق:

- 1 يمكن أن يجعلك التوتر تقلق أكثر بكثير من المعتاد.
- 2 إذا كنت تشعر بالتوتر أو القلق فسيؤثر نومك لأن شعورك يلعب دوراً مهماً في كيفية نومك.
- 3 كما يوجد "دليل التغلب على التوتر والقلق" ضمن هذه السلسلة، اطلب نسخة من طبيبك العام أو موظف الصحة العقلية.

الاكتئاب والمزاج المنخفض:

- 1 عوامل عديدة قد تتسبب في الاكتئاب والمزاج المنخفض، ويمكن أن تؤثر على طريقة إحساسك وتفكيرك.
- 2 الشخص المكتئب من المرجح جداً أن يستيقظ مبكراً جداً ويجد صعوبة في العودة للنوم، كما يجد صعوبة في الخلود للنوم أصلاً. كما يوجد "دليل الاكتئاب والمزاج المنخفض" ضمن هذه السلسلة، اطلب نسخة من طبيبك العام أو موظف الصحة العقلية.

الأدوية

- 1 أحياناً الأدوية التي تتناولها هي التي تؤثر على نمط نومك.
- 2 إذا كنت تعتقد ذلك فينبغي أن ترى طبيبك العام، لا توقف تناول علاجك بدون الحديث مع طبيبك، لأن هذا قد يؤثر على صحتك تأثيراً خطيراً.

البيئة المحيطة:

- 1 يمكن للبيئة حولك أن تؤثر على نومك. على سبيل المثال، قد تكون غرفة نومك دافئة للغاية، أو باردة للغاية، وقد يكون فراشك ناعماً للغاية أو جامداً للغاية. علاوة على ذلك، قد تكون هناك ضوضاء مزعجة في بيتك أو في الخارج. عندما تنام في مكان مختلف عن المكان الذي اعتدت أن تنام فيه يمكن أن يكون لذلك أثر أيضاً.

العمل:

- 1 العمل المفرط قد يؤدي للتوتر، وهو بدوره قد يؤثر على طريقة إحساسك ونومك.
- 2 إذا كنت تعمل على فترات مختلفة فإن هذا قد يؤثر على نمط نومك، على سبيل المثال، إذا عملت بالليل لبضعة أيام ثم تحولت للعمل نهاراً فإن هذا سوف يؤثر على نومك.

السير أثناء النوم والارتجاف الليلي:

- 1 الارتجاف الليلي يمكن أن يحدث مع السير أثناء الليل، ولكنه قد يحدث منفرداً أيضاً. قد يصرخ الشخص ويبدو خائفاً، ولكنه ليس مستيقظاً تماماً عندما يحدث هذا.
- 2 هذه الحالات تحدث عادة أثناء النوم العميق جداً، وعادة سببها التوتر، أو حين يتغير روتين النوم المعتاد، مثل العمل بنظام المناوبات كما ذكرنا سابقاً.
- 3 يكون السير أثناء النوم والارتجاف الليلي أكثر شيوعاً لدى الأطفال، الذين يتخلصون منها عندما يكبرون.
- 4 إذا كنت أنت أو شخص آخر يعيش معك يعاني من مثل هذه الأشياء فينبغي أن تتخذ احتياطات للسلامة مثل استخدام بوابات على الدرج، قفل الأبواب والنوافذ، عدم ترك عقيات يمكن التعثر بها على الأرضية، والممرات، الخ.

شلل النوم:

- 1 عندما تحلم خلال النوم فإن عضلات أطرافك تصبح رخوة ومشلولة.
- 2 إذا تعرض نومك للانقطاع فجأة وصحوت فإن عقلك قد يصحو قبل جسمك. لبرهة من الزمن قد لا تستطيع أن تتحرك وهذا قد يجعلك تشعر بعدم الراحة والقلق.
- 3 هذا الشيء يستمر لبضعة ثوان فقط وسوف ينتهي بسرعة عندما يكتمل استيقاظك.

الهذيان:

- 1 تحدث الهلوسة أو الهذيان غالباً عند بداية النوم أو وأنت تستيقظ.
- 2 وهي في العادة قصيرة وبسيطة؛ فقط عندما يستيقظ تماماً تدرك أنك مررت بتجربة هذيان.
- 3 إن حدوث الهلوسة أثناء النوم لا يعني أن هناك شيء خطأ.
- 4 وهذه الهلوسات تكون لها علاقة بحدث في حياتك، مثل العناية بمولود جديد التي قد تؤدي إلى قلق دائم على سلامة المولود، مما يشوش على نومك.

النوم القهري:

- 1 ويحدث هذا عندما يشعر الإنسان بنعاس شديد أثناء النهار. الذين يعانون من النوم القهري ينامون عدة مرات خلال النهار، وتكون لديهم خيالات حية وكذلك يسمعون أصوات أثناء نومهم.
- 3 خلال فترات النوم هذه قد يحدث النائم حركات مثل الارتعاش الشديد، العيّنان قد تتحركان بحركات خاطفة، وقد تقل قوة عضلات الجسم.
- 4 وهذا قد ينطوي على هلوسة وشلل نوم كما ناقشنا سابقاً وكلاهما تطول مدته عندما يحدث بالترافق مع النوم القهري.

توقف التنفس أثناء النوم:

- 1 الذين يعانون من هذا هم الذين يشخرون عالياً جداً ويتوقف تنفسهم لفترات قصيرة جداً خلال الليل.
- 2 لذلك هم يستيقظون لفترات وجيزة جداً خلال الليل، مما قد يؤدي إلى شعورهم بالتعب الشديد خلال النهار التالي.
- 3 يبدو أن توقف التنفس أثناء النوم أكثر شيوعاً لدى الناس ذوي الوزن الزائد أو كبار السن.

التغلب على مشاكل نومك بتغيير أسلوب حياتك

تذكر أن نقص النوم ليس بالضرورة أن يسبب أذى جدي. القائمة التالي توضح التغييرات التي يمكن أن تقوم بها لتحسين نومك.

- 1 حاول أن تقلل من الضوضاء في البيئة حولك عند النوم، فكر في استخدام سدادات أذن إذا كان ضرورياً.
- 2 حاول التأكد من أن الغرفة التي تنام فيها ليست حارة أو باردة جداً.
- 3 قلل من كمية الكحول، القهوة، أو الشاي، التي تشربها، خاصة في المساء. تجنب تدخين سيجارة كآخر شيء تقوم به في الليل، لأنها منبه وسوف تبقى مستيقظاً. حاول أن تكون آخر سيجارة تدخنها قبل 4 ساعات من ذهابك للنوم.
- 4 حاول تجنب الأكل قبل النوم مباشرة.
- 5 حاول أن تتناول عشاءك مبكراً في المساء ولا تأخره.
- 6 لا تستلق في الفراش محاولاً النوم. قم وأفعل شيء يساعد على الاسترخاء حتى تشعر بالتعب.
- 7 اذهب للنوم ليلاً واستيقظ في الصباح في أوقات منتظمة. اضبط ساعة المنبه على وقت واحد كل صباح. تجنب النوم بعد هذا الوقت لأن ذلك سيجعل من الصعب عليك النوم في الليلة التالية. قد تحتاج لفعل هذا لبضعة أسابيع حتى تعتاد على هذا الروتين.
- 8 قلل من النشاط العقلي والجسدي خلال المساء. تجنب مشاهدة التلفاز أو القراءة وأنت في فراش النوم، لأن مثل هذه الأنشطة سوف تثير العقل وتبقى مستيقظاً بدلاً من مساعدتك على النوم.
- 9 زد من نشاطك الجسمي خلال النهار؛ ادخل في روتين منتظم من التمارين.

- 10 تجنب النوم نهاراً، حتى وإن لم تكن قد نمت الليلة السابقة.
- 11 لا تربط بين فراش النوم وأنشطة أخرى كمشاهدة التلفاز، أو الكتابة، أو تناول الطعام، أو الحديث على الهاتف، أو التدخين بكل تأكيد وهو ما يعتبر خطراً إذا فعلته وأنت في الفراش.
- 12 العلاج الذي تتناوله قد يكون له أثر على نومك؛ ناقش هذا الأمر مع طبيبك العام.
- 13 استخدم أساليب الاسترخاء والتنفس. الجزء التالي من هذا الدليل يعطيك تعليمات خطوة بخطوة عن استرخاء العضلات التقدمي والتنفس الحجابي.



تمرين: يوميات نومك

إذا كنت تعتقد أنك تعاني من مشاكل في النوم فمن المفيد أن تبدأ تسجيل يوميات نومك. ابدأ بالاحتفاظ بيوميات أسبوع واحد، وبهذه الطريقة تعرف كمية النوم التي تحصل عليها، وسوف تعطيك مؤشراً على كيفية تأثير نومك على مزاجك وأدائك.

أمر ينبغي تذكرها عند الاحتفاظ بيوميات نوم:

- 1 ينبغي أن تكون اليوميات عامة، لا تنتظر للساعة أثناء الليل.
- 2 من المفيد أن تتابع ما الذي تأكله أو تشربه.
- 3 أكمل الجزء (أ) لكل ليلة في أسرع وقت ممكن، وأكمل الجزء (ب) في المساء.

يوميّات نومك

استخدم يوميّات النوم التالية لتسجيل نومك، فقد تساعدك على تحديد العوامل التي تؤثر على نومك. حاول أن تملأ كل من الجزء (أ) والجزء (ب)

جزء (أ)

1. التاريخ
2. العلاج المأخوذ:
3. متى دخلت سرير النوم؟
4. متى أطفأت الأنوار؟
5. كم من الوقت استغرقت كي تخذ للنوم؟
6. كم مرة استيقظت من النوم؟
7. كم من الوقت بقيت مستيقظاً في كل مرة؟
8. متى استيقظت الاستيقاظ النهائي؟
9. إجمالي الوقت الذي قضيته في السرير؟
10. إجمالي ساعات النوم؟
11. كيف كان نومك؟ (0 = سيء جداً، 5 = ممتاز)
12. تعليقات ...

جزء (ب)

1 كيف شعرت في اليوم التالي؟

(ضع درجة بين 0 و 5. مثلاً متعب=0 و مرتاح=5)

مرتاح	متعب للغاية
نشيط	نوامي
حاد الذهن	بليد
مبتهج	مكتئب
واثق	قلق
مرتاح	متضايق



حل المشاكل

هل تستلحق في السرير تفكر في النقود، والعمل، وعلاقاتك، وقضاياك الأسرية، الخ؟
إذا كانت هذه هي الحال فعليك أن تترك السرير إن كنت غير قادر على النوم
واكتب الأشياء التي تفكر فيها وتقلقك.

فكر في حلول ممكنة للمشاكل التي تفكر فيها واكتبها خطوة خطوة. يمكنك استخدام
الجدول التالي للقيام بهذا التمرين.

مشكلة	ماذا يمكنني أن أفعل.	عقبات يمكن أن أمر بها.

في حال قمت بهذا قل لنفسك لا يوجد شيء آخر يمكنني فعله في هذا الوقت من
الليل، لذا ستتعامل معها في اليوم التالي. ثم قم بنشاط للتهديئة، مثل الاستماع
لموسيقى مريحة حتى تشعر بالنعاس.

وإذا كنت لا تزال لا تستطيع النوم، فتجنب البقاء في السرير، قم بمزيد من الأنشطة
المهدئة، وإلا فسوف تعود للتفكير في المشاكل التي تسببت في عدم نومك بادئ ذي
بدء.

تمارين استرخاء وتنفس

استرخاء – إن طرق الاسترخاء قد تكون مفيدة جداً في تقليل مستويات التوتر وقد تساعد على النوم.

استرخاء عضلي تقدمي ...

تشتمل هذه الطريقة على شد وترخية المجموعات العضلية الرئيسية في الجسم. والهدف هو مساعدتك على ملاحظة الفرق بين عضلاتك عند شدّها وعند استرخائها. ولأن كل شخص مختلف عن الآخر، لذا تختلف مواضع التوتر العضلي من شخص لآخر، وتبعاً لذلك فإن المناطق التي تحتاج إلى تركيز تختلف باختلاف الأشخاص.

مثل أي أسلوب آخر، تزداد فعاليته كلما مارسته أكثر. في كل مرحلة من مراحل التمرين ينبغي أن تهدف إلى:

- شد العضلات المعنية قدر ما تستطيع.
- ركز على مشاعر الشد/التوتر.
- حافظ على ذلك لمدة 5 ثوان.
- ثم ركز على إحساس عضلاتك عندما ترخيها.

لكي تبدأ في التمرين ...

- جد مكاناً مريحاً ودافئاً في ظل الحد الأدنى من الإزعاج.
- استلقي إن أمكن أو اجلس واسترح.
- اجلس منفرج الرجلين وراحتي يديك إلى أسفل على جانبيك.
- ركز على تنفسك لبضعة دقائق.
- تنفس ببطء وهدوء – شهيق 2-3 زفير 2-3 .
- قل لنفسك كلمة "هدوء" أو "راحة" عند الزفير.

10 اليدين – ارفع يدك اليمنى من عند الرسغ حتى تشعر بالإجهاد عند 45 درجة تقريباً ... استرح ... ثم افعل الشيء نفسه مع اليد اليسرى ... استرح.

الذراعان – بينما يداك تستريحان قم بشد عضلات ذراعك اليمنى بين الكوع والرسغ ... استرح ... والآن افعل الشيء نفسه مع الذراع اليسرى ... استرح.

شد عضلات الطرف العلوي من ذراعك الأيمن وارفع كتفك إلى أذنك ...

استرح.... افعل الشيء نفسه مع الطرف العلوي من ذراعك الأيسر ... استرح.

القدمان – شد عضلات قدمك اليمنى، رافعاً أصابع قدمك إلى أعلى ... استرح ... والآن قم بالشيء نفسه مع القدم اليسرى ... استرح.

الرجلان - شد عضلات رجلك اليمنى من الركبة حتى الكاحل (رسغ القدم) ... استرح ... والآن افعل الشيء نفسه مع الرجل اليسرى ... استرح.

الفخذان والردفان – شد عضلات رجلتك وشد رديك ... استرح.

الحوض – شد واسحب عضلات حوضك ... استرح.

المعدة والبطن – شد عضلات بطنك بشدها للداخل وإلى أعلى ... استرح.

الظهر – ارفع نفسك قليلاً عن سريرك أو كرسيك، حانياً ظهرك ... استرح.

الرقبة والحلق – احني رأسك للأمام، واضعاً ذقنك على عظم صدرك ... استرح.

11 الصدر – قم بالشهيق ولاحظ التوتر قبل أن تطلق الهواء استرح.

الحلق - تخيل أنك تحاول تغني نغمة عالية من مؤخرة حلقك ... استرح ... تخيل أنك تحاول أن تغني نغمة متوسطة ... استرح ... تخيل أنك تحاول أن تغني نغمة منخفضة ... استرح.

الوجه – اطبق أسنانك وحنكك، وشد شفثيك ... استرح... ثم دع فمك يرتخي مفتوحاً قليلاً، قطب عضلات جبهتك ... استرح... أغلق عينيك بإحكام... استرح.

12 كل الجسم – قم بمسح شامل لجسمك من الرأس إلى أخمص القدم بحثاً عن أي توتر في العضلات ... استرح... قم بإرخاء أي عضلة تشعر بالتوتر.

إذا شعرت في نهاية التمرين أنك لا تزال تشعر بالتوتر فأعد التمرين مرة أخرى. أما إذا كانت أجزاء معينة من الجسم هي التي تشعر بالتوتر فقم بإعادة التمرين فقط في تلك الأجزاء. في حال شعرت بالاسترخاء التام خذ لحظة للاستمتاع بهذا الإحساس.

أساليب تنفس

• التحكم في التنفس

عندما نكون متوترين أو قلقين غالباً ما تبدأ تظهر تغيرات في تنفسنا، على سبيل المثال، تبدأ في التنفس بسرعة أكبر أو تزدرد الهواء ازدرداداً. وهذا هو ما يعرف بالتنفس الحاجزي. وهذا يمكن أن يكون إيجابياً نظراً لأنه يزيد من كمية الأكسجين التي نستنشقها مما يسمح للرئتين بتوزيعه على مناطق في الجسم هي في أمس الحاجة إليه. غير أن المشكلة تظهر عندما تصبح سرعة التنفس عادة. فاستمرار التنفس السريع قد يؤدي إلى رفع مستويات الأكسجين بشكل كبير للغاية، مما قد يؤدي إلى ظهور أعراض مثل الدوخة، وخز خفيف في الوجه، واليدين والأطراف ومشاكل بصرية.

وأفضل طريقة لمواجهة هذا الأمر هو أن تعرف متى يزداد تنفسك عن الوضع الطبيعي وتحاول أن تبطئ تنفسك. حاول أن تتنفس بإيقاع منتظم بشهيق 2، 3، 4 وزفير 2، 3، 4. وفي النهاية فإن هذا سوف يعيدك إلى تنفسك الطبيعي. ربما يكون من المفيد أن تستخدم عقرب الثواني لتوقيت تنفسك. يستغرق الأمر ثلاثة دقائق تقريباً من التنفس البطيء كي يعود تنفسك إلى الوضع الطبيعي.

كما أنه من المفيد أن تتعلم التنفس عن طريق البطن وليس الصدر كي تتجنب زيادة التنفس. وهذا هو ما يعرف بالتنفس الحاجزي. وهو أكثر نفعاً لنا لأنه يعني أننا نستخدم عضلات البطن للشهيق وهو ما يسمح لنا بالتحكم في الحجاب الحاجز وتملئ الرئتان بشكل مناسب.

التنفس الحجابي [الحجاب الحاجز]

إن التنفس الحجابي يصعب المران عليه لأنك لا تراه وهو يعمل.

الحجاب الحاجز – الفاصل بين الأعضاء الموجودة في البطن والصدر. وهو عبارة عن غشاء عضلي مربوط بهوامش الأضلاع السفلى وعندما يتحرك داخل الصدر - مثل المكبس - يضغط الهواء خارج الرئتين.

(1) الزفير – إخراج الهواء عن طريق الحجاب الحاجز.

هواء

شد بطن



إذا ضغطت بيديك على بطنك وأخرجت الهواء عبر فمك فأنت تدفع الحجاب الحاجز ليضغط الهواء إلى أعلى وخارج الرئتين.

(2) الشهيق – شهق الهواء عبر الحجاب الحاجز

هواء

شد بطن



عندما تأخذ نفساً عميقاً جداً فيجب أن ترخي الضغط على جدار بطنك (وتدعه ينتفخ للخارج). وهذا يعني أنك تضغط المكبس ليتحرك إلى أسفل فيشفط هواء عبر الأنف.

13 كيف تقوم بتنفس حجابي...

- اجلس بشكل مريح وضع يديك على بطنك.
- اضغط بطنك للخارج عند شهيق الهواء عبر الأنف/الفم.
- احبس ذلك النفس لمدة 3 ثوان.
- قم بزفير الهواء عبر الأنف/الفم دافعاً بطنك للداخل.
- قم بالشهيق عبر الأنف/الفم وفي نفس الوقت قم بدفع بطنك للأمام.
- كرر ذلك.
- مارس التنفس بهذه الطريقة لمدة 5 دقائق في اليوم في البداية ثم زدها إلى 15 دقيقة في اليوم.

من المهم أن تمارس هذه الطريقة إلى أن تشعر بأنك تؤديها وأنت مرتاح. وإذا حققت ذلك فيمكنك التنفس بتلك الطريقة حال المشي والوقوف. وهذا سيعني أنه باستطاعتك أن تستخدم هذا التمرين المزيل للتوتر في أي موقف سواء كنت جالساً أو واقفاً.

ملاحظة: من المهم إذا شعرت بدوخة أو خفة في الرأس خلال التمرين أن تتوقف، ترتاح لبرهة ثم تحاول مرة أخرى.

أين يمكنني الحصول على مزيد من المساعدة؟

تهدف التمارين في هذا الدليل إلى مساعدتك في تجاوز مشاكل النوم التي تعاني منها منه ولكن إذا شعرت أنك لا تحرز تقدماً يذكر أو أن مشاكلك تزداد سوءاً فعليك أن تبحث عن مساعدة.

وطبيبك العام (جي بي) هو أنسب شخص يمكن أن تتناقش هذا الأمر معه. الطبيب يمكن أن يقترح علاجاً كلامياً، وربما يصف لك بعض الأقراص، وربما يقترح عليك أن تذهب لزيارة اختصاصي صحة عقلية، أو قد يقترح عليك مجموع ما ذكر.

أما إذا شعرت أنك مستاء جداً من الموقف لدرجة أنك فكرت في إيذاء نفسك أو شعرت أنك قد تؤدي آخرين، توجه إلى طبيبك العام أسرع ما يمكن وأوضح له مشاعرك.

سيبحث طبيبك العام عن سبب طبي أو نفسي للمشكلة وربما يقترح تغييرات على روتين حياتك لمساعدة على تحسين نومك.

وإذا هذه التغييرات لم تجد نفعاً، قد يقترح طبيبك استعمال أقراص نوم لعلاج مشاكل الأرق. استخدام أقراص النوم يمكن أن يساعد على المدى القصير ولكن سرعان ما تصبح أقل فاعلية قل قد تزيد مشاكل نومك سوءاً. ويمكن أن يدمن الإنسان عليها. لكل هذه الأسباب تعطى أقراص النوم في جرعات منخفضة ولفترة قصيرة حتى تعود إلى نمط نوم أفضل، إذا استمرت مشاكلك، فقد يحولك طبيبك إلى عيادة مختصة باضطراب النوم.



منظمات ومصادر مفيدة

استشارة:

مركز الصحة والعلاج

Centre for health and Healing
St Martins Church
The Bull Ring
Birmingham
BB5 5B
هاتف: 0121 600 6026

مركز كروز لرعاية الحزن على فقدان عزيز

Cruse Bereavement Care
Floor King Edward Buildingrd3
Corporation St 205
Birmingham
SE6 4B
هاتف: 0121 687 8010
بريد الكتروني: com.crusebirmingham@aol

استشارة الباب المفتوح للشباب

Open Door Youth Counselling.
(s'26For Under)
a Bristol Road, 480
.BD6 29Selly Oak, Birmingham, B
هاتف: 0121 472 2071

Relate مؤسسة

توفر دعم ونصيحة فيما يتعلق بقضايا العلاقات الشخصية

.ET1 15Bishopsgate Street, Birmingham, B 110
هاتف: 0121 643 1638
0845 1304010:Relateline
موقع على الإنترنت: uk.org.relate.www

Samaritans مؤسسة

Bow Street 13
Birmingham
DW1 1B
0121 666 6644
909090 08457National helpline;

فريق شمال بيرمنجهام للكحول

Abuse Substance
The Matthews centre,
Duddeston Manor Rd

Duddeston
Birmingham
QD4 7B
هاتف: 0121 685 6340

مركز سلوكيات الإدمان
Addictive Behaviours Centre

Corporation St 122-120
Birmingham
SX6 4B
هاتف: 685 6180

إسكان

عون الإسكان في غرب المدلاندرز
West Midlands Housing Aid
Floor, Ruskin Buildings, nd2
Corporation St 191
Birmingham
RP6 4B
هاتف: 0121 2366 6668

إدارة الديون: Debt management:

Birmingham Money Advice and Grants
Floor Dolphin house st1
Coventry Rd, 54
Small Heath
RX0 10Birmingham B
هاتف: 0121 766 7466

العنف المنزلي:

عون النساء في بيرمنجهام
Birmingham women's Aid
هاتف: 0121 685 8550

الاغتصاب والعنف الجنسي

مشروع الاغتصاب والعنف الجنسي
هاتف: 0121 233 3818

خدمات للمثليين الجنسيين من الرجال والنساء

حياة مثلية صحية

St Patricks Centre For Community Health
rank St, F
Highgate
Birmingham
YA0 12B
هاتف: 446 1085

معتنين:

رابطة المعتنين ببيرمنجهام
0121 686 4060

مؤسسة (هوم ستارت) Homestart
(تدعم العائلات التي لديها طفل واحد على الأقل عمره أقل من خمس سنوات)

قضايا العمل والتوظيف

مؤسسة The Welcome Shop
Circus St Chads 3
Snowhill plaza, Birmingham
HS6 4B
هاتف: 0800 542 0038

مؤسسات مختصة

جمعية النوم البريطانية

PO Box 247
Huntingdon
PE17 3UZ
هاتف: 0161 247 1221

رابطة الشخير وتوقف التنفس خلال النوم

52 Albert Road North
Reigate
Surrey
RH2 9EL
Helpline: 0800 085 1097
www.britishsnoring.co.uk

خط مساعدة Cry-Sis Helpline

BM Cry-Sis, London WC1N 3XX
هاتف: 020 7404 5011
www.our-space.co.uk/serene.htm

خط هاتفي لمساعدة الآباء ذوي أطفال لديهم مشاكل في النوم

رابطة نوبات النوم العميقة (UKAN) Narcolepsy Association UK

Carven House, 121 Kingsway, London WC2B 6PA
هاتف: 020 7721 8904

مؤسسة بيرنتلاين Parentline

Third Floor, Chapel House
18 Hatton Place
London
هاتف: 808 800 2222 (0)
موقع على الإنترنت: www.parentline.co.uk

مؤسسة Sleep Matters Insomnia Helpline

هاتف: 020 8994 9874
Insomnia helpline supported by the mattress industry

مؤسسة تريننج تو سيرفايف *Training to survive*
تمنح نصائح ودعم (علاج بالتأهيل المغناطيسي، ريكي، علاج نفسي، ألخ) للتغلب على مشاكل النوم. (هناك رسوم مقابل هذه الخدمة)
الهاتف الرئيسي: 0870 7424121
هاتف خلوي: 0702 1122797 (بدون رسائل قصيرة)

مواقع إنترنت مفيدة

www.bbc.co.uk/health/womens/matter_insomnia.shtml
قسم الصحة واللياقة البدنية بهيئة الإذاعة البريطانية. أحد مصادر هيئة الإذاعة البريطانية على الإنترنت يتحدث عن مشكلة الأرق.

www.narcolepsy.com
معلومات عن اضطرابات النوم ونوبات النوم العميقة

مواقع إنترنت أمريكية نشرة إخبارية مجانية على الإنترنت بها معلومات عن نوبات النوم العميق لكل من المرضى والأطباء والباحثين.

www.sleepfoundation.org
مؤسسة النوم الوطنية National Sleep Foundation
يوفر معلومات عن هذه المنظمة الأمريكية التي تهتم بتحسين الصحة والسلامة العامة من خلال التوصل إلى فهم الناس للنوم واضطرابات النوم، ومن خلال دعم التعليم العام، أبحاث النوم.

www.sleephomepages.org
مواقع النوم. موقع إنترنت أمريكي شامل

www.thesleepsite.com
موقع النوم موقع أمريكي به معلومات عن توقف التنفس أثناء النوم، الشخير، نوبات النوم العميقة، الأرق وغيرها من اضطرابات النوم.
www.sleepcouncil.org.uk

كتب مفيدة:

- The Natural Sleep Handbook
Anthea Courtney, Thomsons (1990).
- The Good Sleep Guide
Michael Van Straten, Kylie Cathie (1990).

من إعداد وتطوير
خدمة الرعاية الأولية للصحة العقلية
2004

النص مقتبس بتصريف، وبإذن، من نسخة سابقة من انتاج وتصميم أمانة الصحة
الوطنية بنيوكاسل ونورث تينسايد والصحة النفسية بنورثمبرلاند.

Heart of Birmingham Teaching



Primary Care Trust